

Programm

Samstag, 26. Oktober 2019

11.00	individuelle Anreise, Zimmerbezug
11.45	Begrüßung, kurze Orientierung
12.15	Mittagessen
13.30	gemeinsames Einwärmen, Gruppenarbeit, Fechten, Lektionen
16.30	Stretching
17.00	Klettern, Schiessen, Schwimmen, Whirlpool
19.30	Abendessen (Grill)

Sonntag, 27. Oktober 2019

ab 7.00 - 8.15	Frühstück
08.30	gemeinsames Einwärmen, Beinarbeit, Fechten. Theorie und Praktische Übungen
12.15	Mittagessen
13.30	kurzer Rückblick, Zusammenfassung
14.00	Fechten , alternativ Spiele etc.
16.00	Gemeinsame Verabschiedung und anschließend individuelle Heimreise.

**Programmänderungen sind aufgrund der aktuellen Situation
(Umbau im Sportzentrum, Hallenbelegungen) vorbehalten.**



Fechtkurs Kerenzerberg

*Weiterbildung, Sport und Spaß für erwachsene
Fechter*

**Samstag/Sonntag 26. /27. Okt 2019
Sportzentrum Filzbach
Kanton Glarus**

Kursbeschreibung

Liebe Fechterinnen und Fechter,

der Kantonalzürcherische Fechtverband organisiert zum 17. mal dieses Weekend für erwachsene Fechter, die Spaß am Sport haben und sich in lockerer, sportlicher Atmosphäre weiterbilden möchten.

Neben freiem Fechten und Lektionen werden wir ausgesuchte Themen aus Taktik, und Reglementskunde anbieten.

Auch Ausgleichssportarten und Stretching haben ihren festen Platz im Programm. Dazu bietet das Sportzentrum Kerenzerberg nicht nur in sportlicher Hinsicht tolle Bedingungen: die Halle für Fechten und Ballspiele ist reserviert, Hallenbad, Whirlpool, Kegeln, Kletterwand, Schiessanlage, Billard und vieles mehr sind vorhanden.

Das Zentrum ist daher ideal für jüngere und ältere, gemütliche und angefressene TeilnehmerInnen.

Mit einem bewährten Leiter- und Expertenteam können wir wohl auch den fachlichen Ansprüchen interessierter TeilnehmerInnen voll und ganz Genüge tun.

Momentan befindet sich das Sportzentrum im Umbau, aber die Unterkunft ist durch Provisorien gewährleistet. Wie das im Detail aussieht wissen wir noch nicht, wir sind aber sicher, dass sie das auf professionelle Art machen.

Das Essen ist währschaft, reichlich und gut. Und am Abend bietet sich die Gelegenheit, im Aufenthaltsraum bei einem gemütlichen Schlummertrunk die TeilnehmerInnen aus den verschiedenen Zürcher Klubs besser kennenzulernen.

Also eine erstklassige Gelegenheit und so hoffen wir, möglichst vielen Fechterinnen und Fechtern auf jedem Niveau, also speziell auch **EinsteigerInnen**, ein interessantes und unterhaltsames Wochenende bieten zu können.

Wir wünschen eine rege Teilnahme und freuen uns schon auf Euch,

Urs Voegeli
TK-Leiter IGF/KZF

Anmeldung

- Ort:** Sportzentrum des Zürcher Kantonalverbandes für Sport
8757 Filzbach (Kanton Glarus)
Tel: 055 614 17 17, Web: www.szk.ch
Anreise mit Auto: via Autobahn Richtung Chur-Näfels-Mollis-Filzbach, Parkplätze beim Sportzentrum.
Öffentlich: Postautokurs nach Filzbach vorhanden.
- Teilnahme:** grundsätzlich erwachsene Teilnehmer (ab 18 Jahren)
- Waffe** Fechtausrüstung Degen.
- Sportmaterial:** Badehose, Traineranzug, Sport- und Freizeitbekleidung.
- Anmeldung:** Mit beiliegendem oder online vorhandenem Formular an:
Urs Voegeli
Seeblick 14
6330 Cham
Email: u.a.voegeli@bluewin.ch
- Anmeldeschluss:** 13. Okt 2019, da aber die Teilnehmerzahl beschränkt ist, werden die Meldungen nach ihrem Eintreffen berücksichtigt. Also erfahrungsgemäß rasch anmelden!
- Preis:** 120.- / Person, Bezahlung bei Kursantritt. Inbegriffen sind alle Mahlzeiten, Unterkunft und Unterricht. Bei Absagen in der Woche vor Kursbeginn muss das Kursgeld zum Teil belastet werden.
- Haftung:** Der KZF lehnt jede Haftung ab. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.
- Leitung:** Urs Voegeli (Technischer Leiter)
Rolf Seeliger (Fechtlehrer ZFC)
Gino Gaggia (Fechtlehrer Zürich Nord)
- Beilagen:** Anmeldeformular, auch auf www.fechten-zuerich.ch, und www.zfc.ch zum Download